

SOMMAIRE :

- Archives O.A.
- Traductions
- Textes de membres

DANS CE
NUMÉRO :

Je ne suis pas suffisante, et ...	1
Une marraine se présente	2-3
Désires et besoins	3
C'est quoi ton idéal?	4
Message bien reçu	4
Sans peur	5
Mon plan alimentaire	6
Horaire de lectures Ensemble nous pouvons	6
Ça ira	7
Citations OA	8
Les promesses	8

Bulletin Les amis de IOAFO

ANNÉE 3, N° 1

JUIN 2021

Je ne suis pas suffisante, et le bonheur est là-bas

Pendant la majeure partie de ma vie, je n'ai pas reconnu la profondeur de mon trouble de l'alimentation. J'admettais parfois « j'ai un truc avec de la nourriture », mais ce n'est qu'il y a quelques années que j'ai admis que mon « truc avec la nourriture » dominait de plus en plus ma vie. Je m'identifie maintenant comme un outremangeur compulsif, un restricteur, un boulimique d'exercice et un orthorexique (quelqu'un qui est trop préoccupé par une alimentation « correcte » ou « pure »). Mais si je suis honnête, ma dépendance la plus profonde est d'essayer de justifier mon existence sur la planète. J'essaie compulsivement de gagner ma valeur, au lieu de croire que c'est inhérent. C'est une course idiote, essayer de prouver ma valeur à mon esprit malade. Je demande à ma maladie : « Suis-je suffisante ? » et il répond invariablement par un retentissant : « Non ! »

Pendant de nombreuses années, j'ai essayé de gagner ma valeur en recherchant ce chiffre « parfait » sur l'échelle, cette taille de jean « parfaite », cette silhouette « parfaite ». Chaque anniversaire, congés, vacances ou autre jalon était une date limite implicite : combien de poids puis-je perdre d'ici là ? Mais aucun de mes efforts n'a jamais rassasié la partie malade de moi qui est perpétuellement avide de plus.

Il y a eu des moments où je me suis tenu devant un grand miroir et j'ai imaginé couper des morceaux de mon corps avec un couteau. Il y a eu des moments où j'ai pensé que je ne pourrais pas tolérer être dans mon corps pendant une seconde de plus. J'avais l'habitude de regarder les filles minces et je pensais qu'elles étaient immunisées contre la douleur et l'inconfort. Je les détestais parce que j'avais tellement envie de me sentir mieux, et je pensais sincèrement qu'être mince résoudrait tout pour moi.

J'ai entendu quelqu'un dire que notre maladie peut se résumer en une phrase : « Je ne suis pas suffisante, et le bonheur est là-bas. » Je vois maintenant que derrière ma quête du corps parfait, je cherche vraiment la permission de m'accepter. J'ai été dans une quête triste et sans fin pour plaire à un juge qui ne l'achètera jamais, ne sera jamais d'accord. Cette mission infructueuse a mis ma vie et mon bonheur en suspens et m'a pris en otage dans la dépression et l'anxiété.

La vérité est que mon corps n'est ni le problème ni la solution. Si je continue de demander à ma maladie si je suis suffisante, la réponse sera toujours la même, quoi qu'il arrive. Alors, j'ai finalement accepté de demander à quelqu'un d'autre. Parce que je suis accro à prouver ma valeur, je dois m'enregistrer tous les jours, souvent plusieurs fois par jour, et demander

humblement à ma Puissance Supérieure : « Suis-je suffisante ? » La question est la même, mais la réponse que j'obtiens est différente maintenant. Un jour à la fois, je suis prête à rechercher et à écouter ma Puissance Supérieure, et je peux maintenant me détendre dans la vérité que ma valeur est inhérente. Je suis une belle humaine imparfaite qui fait de son mieux, comme tout le monde. Je peux enfin être moi-même sans culpabilité ni honte.

Je suis toujours étonnée que l'acceptation de soi soit tout ce que j'ai vraiment voulu. L'un des éléments de récupération les plus choquants pour moi est que, honnêtement, l'acceptation de soi est tout aussi relaxante que de s'allonger sur une plage tropicale. C'est comme si je pouvais enfin me balancer dans un hamac après avoir marché sur l'eau pendant des années.

Il faut des actions quotidiennes pour maintenir cette partie de mon rétablissement. Ce n'est pas une révélation qui a soudainement et irréversiblement tout changé. Je dois être prête à abandonner le contrôle et à choisir la foi, encore et encore, chaque jour. Je suis reconnaissante que, pour aujourd'hui, je sois prête à le faire.

*Anonyme
Body Image, Relationships,
and Sexuality
p. 6-7
Traduction libre*

Une marraine se présente

Je te partage mon expérience, mon vécu, et même si je le fais avec passion, c'est seulement ça, un partage. Ton plan d'action pour atteindre tes objectifs est à toi, ton rétablissement t'appartient et ça me fera plaisir de t'accompagner le temps que ça dure.

J'ai tout essayé et rien ne marchait, jusqu'au moment où, par la grâce de Dieu, il m'a montré que je devais arrêter de me droguer avec de la marchandise hyper transformée (pseudo-aliments), et accepter que seulement Dieu pouvait me libérer de ça. Pareil comme l'alcoolique qui doit arrêter de boire de l'alcool pour être abstinent, moi je dois aussi m'abstenir de consommer des pseudo-aliments. Si non je suis comme l'alcoolique qui bois de l'alcool avec du lait ou de la bière la fin de semaine. Je te raconte comment mon miracle s'est passé.

Une marraine d'une autre fraternité axée aussi sur l'addiction à la nourriture m'a demandé de suivre la routine suivante. J'ai eu beaucoup de misère avec ça, j'ai trouvé ça

trop rigide, mais ça a marché pour moi. Même si j'ai quitté après un couple de mois, je suis vraiment reconnaissante envers cette fraternité, et cette marraine parce j'avais besoin de structure. J'avais besoin d'ouvrir honnêtement mes yeux à des ingrédients déclencheurs pour moi. Maintenant j'apprécie et j'ai besoin de la douceur, la liberté et la patience de la méthode OA autant que de la compagnie et de l'amour inconditionnel de ma marraine OA.

Ici la routine est seulement une partie des règles reçues/imposées que j'ai suivies:

- commencer ma journée à genoux et demander à Dieu une journée d'abstinence
- méditer 30 min avant de me lever
- lire (pensées du jour du livre noire de AA)
- planifier mes repas de la journée en accord avec le plan d'alimentation que j'ai reçu et les communiquer à ma marraine chaque matin
- peser chacun de mes repas, pas de sucre, (aucune sorte, même si c'est faible ou sans calories), pas de farine (aucune sorte), pas de soupes liquides ou smoothies, 3-0-1, man-

ger tous les jours à des heures régulières
-pas de changements d'horaire ou de nourriture sans l'approbation de ma marraine et ça seulement en cas d'urgence, pas parce que je n'avais pas le goût de manger tel chose ou que j'étais affamé - exemple d'urgences: la nourriture est brûlée ou je suis coincé dans le trafic

-parler à d'autres membres deux fois par jour

-avant de me coucher lire 2-3 pages du gros livre des AA

-finir ma journée à genoux afin de remercier pour une autre journée d'abstinence

J'ai laissé le contrôle de la nourriture à quelqu'un d'autre. Ça a été vraiment difficile. J'ai appris beaucoup ce temps là et j'ai commencé à me libérer du poids. Même si je pensais que je savais beaucoup au sujet d'alimentation, nutrition, équivalences, et caetera; j'ai réalisé que quand je me servais « à peu près » une demi tasse de riz je servais une tasse et demi, 1oz de noix était deux et demi, 1 petite banane était la banane plus grande que j'ai pouvait trouver chez Costco. Ça fait

« Quand l'état d'un malade est devenu désespéré, on a recours à des mesures extrêmes. Il n'y a pas d'autres moyens. »

*William Shakespeare
Aujourd'hui p. 230*

Une marraine se présente (suite)

drôle pour servir 2 tasses de salade je m'en servais une, mais une tasse de fraises devenait deux (j'aime le sucre). Toutes les connaissances et études ne me servaient absolument à rien quand je devais me servir une portion « modérée ». La balance d'aliments est beaucoup plus objective que ma partie addictive.

Tout de suite j'ai retourné à OA et à ma marraine OA. Avec le temps, cette routine a changé, j'ai fait ma propre routine et je me sens à l'aise avec elle:

- commencer et finir ma journée à genoux pour demander et remercier pour une journée d'abstinence
- méditer 10 min (à l'écoute Dieu)
- lire/écouter ma bible
- cuisiner deux fois semaine et planifier mes repas en accord avec mon propre plan d'alimenta-

tion: pas de sucre, pas de farine raffiné, 3-0-1 ou 3-1-1

-une fois par semaine j'écoute un chapitre du gros livre



(https://www.aa.org/pages/fr_FR/alcoholics-anonymous-audio-version)

J'ai perdu 40 livres pour les 10 qui restent je continue à faire ma part, les résultats, Dieu dira.

Même si je ne pèse pas toujours mes aliments, je continue à réviser mes portions en les pesant quelques fois par semaine. Je

n'aimais pas mesurer mes aliments, je trouvais encore pire de les peser, peser tout est fou!. Par contre utiliser la balance des aliments a finit plusieurs comportements et dialogues internes. J'ai arrêté d'essayer de compacter 300g de fraises dans une tasse, je pèse 150g et c'est fini. Je ne rumine plus avec des phrases comme: je pense que je n'ai pas assez mangé de protéine, la pomme était trop petite, la tasse était pas bien remplie. Je sais que j'ai mangé suffisamment, point final. Je passe à d'autres choses. Je vis ma vie.

Paix, amour et que tu vis ton miracle!

Victoria

VOULOIR ET DEVOIR

Chaque fois que je parlais à mon parrain, je disais encore et encore: «Je besoin de faire ceci et je dois le faire.» Mais j'ai eu du mal avec les choses que je disais que je devais faire.

Ensuite, mon parrain m'a suggéré de remplacer «besoin/devoir» par «envie/vouloir». Je l'ai essayé. «Je veux écrire mon plan alimentaire pour la semaine, je veux faire ma lecture quotidienne et méditer à ce sujet, je veux aller me promener aujourd'hui...»

Cela a changé mes sentiments sur tout. Le mot «vouloir» en fait un choix; le mot «besoin/devoir» en fait quelque chose que je dois faire. Quelque chose que quelqu'un d'autre me dit de faire. Si je veux le faire, alors je suis d'accord. C'est mon choix et celui de personne d'autre.

Mon choix - c'est valorisant. Essayez-le!

*Édité et réimprimé du bulletin Out of the Cocoon, Milwaukee Area Intergroup, mai / juin 2006
Lifeline, juin 2007, p. 7
Traduction libre*

« Comment arriver à l'accomplissement de nos désirs? En y renonçant. Le renoncement est la plus grande victoire. »

*Hafiz Divan
Aujourd'hui, p. 129*

« Pour chaque esprit ouvert, il y a toujours une barrière. »

*Charles F. Kettering
Aujourd'hui, p. 160*

C'est quoi ton idéal?

Salut mes amis OA,
Ma marraine m'a posé cette question: C'est quoi ton idéal?

Mon idéal est un mélange de ce que je suis et ce que je voudrais devenir.

- Le slogan « l'important d'abord » me ramène au présent, me calme et m'empêche de tourner en rond physiquement et mentalement.

- La Sérénité m'aide à accepter que je ne peux changer le passé, la vérité et les autres. Me donne le courage de changer ma façon de penser, mon attitude et mes agissements. Et me donne aussi la sagesse d'en connaître la différence.

- Être riche d'amour, de santé, de calme et de paix d'esprit est une brochette gagnante à tout coup.

- Acquérir de l'humilité. C'est d'essayer de faire la volonté de Dieu comme je la comprend du mieux que je peux, un jour à la fois et toujours.

- Avoir la force et le courage pour affronter mes

peurs et atteindre mes buts et mes rêves les plus fous.

- Vivre le programme OA en toute humilité aux niveaux physique, émotif et spirituel en mettant en pratique les 12 étapes OA et en vivant leurs principes.

L'ouverture d'esprit, la bonne volonté et être enseignable (willing to surrender) sont indispensables pour mon rétablissement. Et comme résultat d'abandon, connaître les 12 formidables promesses du mouvement.

- Je veux prendre CONSCIENCE de mes impuissances, les ACCEPTER et passer à l'ACTION et me foutre la paix un peu pour laisser Dieu s'occuper de ça!

- La simplicité et la liberté sont des valeurs très précieuses à mes yeux. Elles me font penser à la majestueuse nature qui m'impressionne avec ses cycles de changements, sans rien forcer, qui s'adapte cela sans résistance. Ainsi qu'aux animaux qui se laissent guider par leurs instinct du

moment présent sans hésitation ou se poser milles et une questions.

- Ma marraine m'a aussi dit: « De la rigueur en douceur » Ça fait tellement de sens, mais je dois quand même souvent me le rappeler parce que je suis humaine et j'oublie que c'est OK! d'y aller en douceur et pas toujours rouler à 100 milles à l'heure.

- Pour fermer la boucle de mon écriture, je reviens à « l'important d'abord ». L'acceptation est l'élément fondamental de la croissance spirituelle donc je dois et je choisis de rester en forme spirituelle pour empêcher mon navire de chavirer. Je veux garder mon navire le plus stable possible pour continuer d'être abstinente avec un plan alimentaire qui ME convient et ce, avec l'aide de ma PS sur laquelle je peux compter, faire confiance et lui confier tout!tout!tout!... Une membre OA remplie de gratitude,

Stéph

Message bien reçu

Il n'y a pas si longtemps, j'échangeais avec une membre OA et je voulais lui envoyer un message bien senti (quelle magnanimité de ma part) en lui suggérant une lecture de nos livres quotidiens. J'étais prête à consacrer quelques précieuses minutes de mon temps à trouver la lecture parfaite pour elle (quelle générosité de ma part).

Je cherche donc des lectures avec le sujet que je voulais lui transmettre. Voici comment cela s'est déroulé. 1^{re} lecture, *non pas vraiment*; 2^e lecture, *euuh! non*; 3^e lecture, *non pas celle-là*; 4^e lecture, *NON*; 5^e lecture, *coudon, je trouverai pas le bon message pour elle*; 6^e lecture, *heille, PS essayes-tu de me passer un message à moé?* 7^e lecture, *PAF (bruit de claque dans face), ça va PS, j'ai compris, c'était tous des messages pour moi.*

Quelle arrogance de ma part de croire que j'avais quelque chose à transmettre alors que c'était moi qui avais quelque chose à apprendre ici; message bien reçu. Je ressens tellement de gratitude de cette leçon que ma PS m'a envoyée.

Anonyme

Sans peur

«Le plus grand besoin de l'homme est celui de surmonter son isolement, de quitter la prison de sa solitude.»

Erich Fromm

Aujourd'hui p. 322

Alors que je suis dans ma 74^e année, je comprends et je fais l'expérience de la vie sans peur. Je commence à affirmer qu'aucune autorité n'existe sur moi sauf mon créateur et ceux que mon créateur place dans ma vie pour me guider et m'orienter. Je peux m'abandonner à cette autorité royale, qui a mon meilleur intérêt et m'encourage à grandir dans la vie et l'acceptation de moi-même.

Des expériences effrayantes où je me sentais dominée, manipulée, cajolée et menacée m'ont laissé sur la défensive, en colère et dans l'insécurité. Quand j'étais enfant, jeune épouse et mère, ma protection personnelle est devenue un défi. J'étais docile mais intérieurement rebelle. Mon impuissance face à des situations malheureuses me faisait peur. J'ai utilisé la nourriture pour me reconforter, pour apaiser ma solitude et ma vulnérabilité. Si c'était disponible. J'ai aussi chipé de la nourriture parce que j'avais honte de mon impuissance face à une mauvaise estime de soi, une prise de poids,

une faiblesse, un échec et une dévalorisation.

La timidité et l'insécurité se sont transformées en haine de soi et en autocritique incessante. Avec chaque régime raté et chaque livre gagnée ou retrouvée sur mon cadre de 160 cm (5 pieds 3 pouces), je suis devenue plus obsédée par mon apparence décoloré et mon désir d'admiration et de perfection. Un membre d'OA a dit quelque chose qui reflétait mon attitude obsessionnelle: « Je suis une égoïste avec un complexe d'insécurité. » J'ai vécu avec une douleur émotionnelle infernale qui a imprégné ma journée. J'ai apprécié les hauts, mais au fond de mon âme meurtrie, je savais que je ne méritais pas de me sentir bien et que cela ne durerait pas. Les bas ont prouvé à mon égo égoïste à quel point j'avais raison de dire que la vie est nulle, que les gens ne sont pas dignes de confiance et que j'étais une victime. J'ai été malade émotionnellement, physiquement et spirituellement. Peu importe que certains qualifient mon écriture d'exagérée. Ils

n'ont pas vécu dans cet esprit depuis 74 ans!

Le fait de découvrir lentement que j'étais insensée m'a sauvé. Parmi mes compagnons compulsifs, j'ai gagné une nouvelle vie en participant à une fraternité ; utilisant des outils pour atteindre les membres ; et ayant les Douze Étapes à appliquer à mon comportement et les Douze Traditions à appliquer aux relations.

Un simple programme de rétablissement après une alimentation compulsive m'a apporté une vie plus satisfaisante et plus sereine. Je ne peux pas décrire la profondeur de ma gratitude envers mon créateur et les personnes que j'ai rencontrées depuis mon retour chez OA.

Que les bénédictions et les promesses d'OA touchent tous ceux qui suivent ses suggestions.

*Anonyme, Manchester,
New Hampshire USA
Lifeline, janvier 2014,
p. 10-11*

Traduction libre



Mon plan alimentaire

« La quête de la perfection à tout prix se nomme aussi "paralyse". »

Sir Winston Churchill
Aujourd'hui p. 53

Si mon plan alimentaire ne me convient plus, je peux le changer, l'adapter à mes besoins et rester abstinent.

Je me suis défini un plan alimentaire à mon arrivée dans le programme OA.

Ce plan était de manger des portions raisonnables, des portions qui me satisfaisaient.

Trois repas par jour, rien entre les repas, pas de gros sucre, une collation seulement si je repoussais l'heure de mon repas de quelques heures, pas de crème glacée sauf 1 fois par année, l'été seulement et ne jamais me servir une deuxième fois. Pas de grignotage en faisant mon repas. Pas même en les préparant car ce geste pouvait déclencher une suite de gestes sans fin et m'amener à outremanger.

Ce plan m'a convenu pour de longues années et s'est maintenant modifié car l'obsession de la compulsion s'est évanouie avec la pratique du mode de vie OA.

Je mange maintenant 3 repas par jour et je me permets de tout à moins que l'obsession d'un certain aliment me revienne. Tout est bon avec modération. Je ne choisis pas mes aliments selon les calories qu'ils contiennent. Je ne choisis pas non plus un plan alimentaire pour maigrir. Je choisis de manger le plus sainement possible en incluant ce dont mon corps a besoin pour se sentir satisfait et sans obsession.

Je ne suis pas mince, ni même tout à fait à mon poids santé mais je me sens bien aux 3 niveaux. Je ne suis pas obsédée par les calories ou par mon poids.

Une abstinence parfaite ou un plan alimentaire parfait n'existe pas. Je dois l'adapter à mon besoin d'aujourd'hui. La nourriture ne doit pas avoir trop d'importance dans ma vie. Je dois manger pour vivre et non pas vivre pour manger et je dois aimer ce que je mange.

Si je ne suis pas obsédée par

la nourriture ou un certain aliment c'est que mon plan alimentaire me convient et n'est pas comparable avec aucun plan alimentaire d'un autre membre.

OA m'a donné de l'équilibre dans tous les domaines de ma vie et j'en remercie Dieu à chaque jour.

Je veille à rester connectée avec ma PS qui pour moi est Dieu. Je fais mes lectures et mon écriture régulièrement, je parle très souvent à ma marraine et j'assiste à mes réunions zoom autant que possible. OA m'aide à vivre mes émotions et non pas à essayer de les éviter, sans aller les cacher sous une montagne de nourriture.

J'ai reçu le cadeau d'une nouvelle vie à ma première réunion OA.

Merci mon Dieu et merci OA.

Francine

Horaire des lectures Ensemble nous pouvons

mercredi 19h à 20h, Gatineau (secteur Hull)

« Un ami, c'est une personne avec qui je peux être sincère, avec qui je peux penser tout haut. »

Ralph Waldo
Emerson
Aujourd'hui p. 14

Date	Livre/Brochure	Page	Article
2 juin	Le Gros Livre	p. 350	La sobriété est bien différente
9 juin	La quête spirituelle	p. 14	Le miracle de la foi
16 juin	Thème de l'année		Document qui sera affiché à l'écran
23 juin	Partage d'un membre		
<i>Suivi de la réunion d'affaires à 20h</i>			
30 juin	Les 12 Étapes	p. 102	Grâce à l'inventaire quotidien
7 juillet	Le goût de la vie	p. 112	Une lumière au dessus du puit
14 juillet	La quête spirituelle	p. 93	Un choix spirituel
21 juillet	Le Gros Livre	p. 95	Cette réflexion nous amène à la Dixième Étape
<i>Suivi de la réunion d'affaires à 20h</i>			
28 juillet	L'abstinence	p. 84	Une décision charnière
4 août	La quête spirituelle	p. 78	Ma prière de la 3 ^e Étape
11 août	Les 12 Traditions	p. 151-153	Jusqu'à chancelante ou d'une rechute
18 août	Brochure		Si Dieu parlait aux OA
<i>Suivi de la réunion d'affaires à 20h</i>			
25 août	Un nouveau départ	p. 32	Bienvenue chez vous
1 septembre	La quête spirituelle	p. 43	Qui conduit l'autobus?

« La patience et la diligence, comme la foi, déplacent les montagnes. »

William Penn

Aujourd'hui p.269

Hier matin, mon mari m'a dit qu'il ne m'aime plus. Brisée, terrifiée, furieuse et affligée de chagrin, je voulais crier et détruire les meubles. J'avais l'habitude de me dire que tout irait bien (du moment que ça voulait dire que les choses tourneraient comme je le voulais).

Récemment, une filleule m'a dit qu'elle craignait que son nouveau patron ne lui laisse pas les vacances habituelles à passer avec sa famille. J'ai essayé de lui dire que même si elle n'obtenait pas ce qu'elle demandait, elle irait bien. Qu'en est-il de ses sentiments de colère et de ressentiment, a-t-elle demandé ? J'ai cité ces mots du « Gros Livre » que les OA m'ont souvent cité : « ... je ne peux pas être heureux à moins d'accepter la vie telle qu'elle est. » (4^e édition du Gros Livre, p. 464). Cette acceptation ne signifiait pas nécessairement la nécessité de lutter contre sa réalité. Cela signifiait être ouvert à l'idée que nous pourrions être bien même si nous n'aimions pas la façon dont les choses étaient.

Alors que j'étais sous le choc de la révélation de mon mari, j'ai également vu les promesses d'OA se réaliser dans ma vie. Je

Ça ira

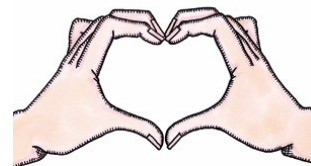
savais intuitivement comment gérer une situation déroutante. Je ne l'ai pas agressé et je ne me suis pas enfui. De vieux ogres sont apparus : ma terreur profonde d'être abandonnée ; la faible estime de soi qui me dit que je ne suis pas digne d'être aimée ; la pensée magique qui disait que les choses allaient trop bien, donc quelque chose de mauvais devait arriver. Pourtant, je n'ai eu à agir sur rien de tout cela. Je n'ai pas eu à manger. J'ai préparé mon déjeuner comme d'habitude. J'ai passé des appels téléphoniques, je suis allée au domicile d'une marraine qui a beaucoup d'expérience, de force et d'espoir à partager dans ce domaine, et je suis allée à une réunion ce soir-là.

Je n'ai pas l'impression de naviguer à la perfection. Je peux me sentir me retirer et me fermer émotionnellement, une vieille habitude de l'enfance. Avec l'abstinence et le temps passé à pratiquer le programme de rétablissement, j'ai la clarté de voir cela se produire, de l'accepter et de demander de l'aide pour connaître la volonté de Dieu pour faire la prochaine bonne chose.

Je déteste ne pas savoir ce qui va se passer. J'ai tellement mal que j'ai l'impression d'être brûlée vive. Néanmoins, je crois que je peux surmonter cela, que je ne suis pas capable de décider de ce que la vie me réserve, la volonté de Dieu ne me conduira pas là où la grâce de Dieu ne me soutiendra pas.

Quand je suis entrée dans OA, j'ai entendu parler d'un pouvoir qui pouvait me soulager du désir de manger de manière compulsive. Ce soulagement était inconditionnel ; mon abstinence fonctionnerait toujours même si quelque chose de mauvais m'arrivait. Cela est vrai depuis près de huit ans, et je me présente de nouveau aujourd'hui avec la foi que des soins sont à ma disposition.

*Anonyme, Cambridge,
Massachusetts USA
Lifeline, décembre 2000,
p. 16
Traduction libre*





**OUTREMANGEURS
ANONYMES®**

INTERGROUPE OA FRANÇAIS DE L'OUTAOUAIS

IOAFO

Téléphone : 613-820-5669

lesamisdelIOAFO@hotmail.com

<http://oa-ottawa.ca/loutaouais/>

Mise en page: Anne P.
Révision: Dominique P.
Merci aux collaborateurs

« Le but premier de cet organisme est
d'aider les personnes souffrant de compulsions alimentaires à se rétablir,
en leur proposant le programme des Douze Étapes
des Outremangeurs Anonymes, et de servir et
de représenter les groupes qui le composent. »

Veillez vérifier si la réunion se tient sur la plateforme Zoom ou si la réunion est revenue en
salle. Mais jusqu'à nouvel ordre, les réunions ont lieu sur la plateforme **ZOOM**.
ZOOM: 7144358120 ou par téléphone : 438 809 7799 Canada Mot de passe : 819819

<https://us04web.zoom.us/j/7144358120>

Mot de passe **819819**

7e Tradition à IOAFO

Envoyez un courriel à l'Intergroupe O.A.
français de l'Outaouais à
outremangeurs@hotmail.com
afin de savoir comment
acheminer votre don à l'Intergroupe.

Reviens, ça marche

si ça marche pas

reviens pareil jusqu'à ce que le miracle arrive

Lundi 19h15-20h15

Arc-en-ciel
Gatineau
Fermé temporairement

Mardi 19h-20h

Vers la lumière
secteur Buckingham

Mercredi 19h-20h

Ensemble nous pouvons
secteur Hull

Vendredi 19h-20h

Partageons force et espoir
Gatineau

Lundi 19h-20h30

Sérénité et abstinence
Rouyn Noranda
Fermé temporairement

Jeudi 19h-20h

Le gouvernail
réunion virtuelle permanente
débutant le 17 juin

voir liste de lectures p. 6

Citations OA

Quelle aventure que le mode de vie OA ! L'esprit ouvert, je me mets en route, impatient de connaître ce que Dieu me réserve.

Aujourd'hui, 3^e Éd., page 241

Les signaux erronés que je reçois par rapport à la nourriture, ceux qui me disent qu'elle pourrait me reconforter ou satisfaire mes besoins, ne sont rien d'autre que cela, des signaux erronés.

Les voix du rétablissement, page 241

Je recherche d'abord ma propre approbation et ensuite, celle des autres.

Aujourd'hui, 3^e Éd., page 198

«Souvent, nos difficultés venaient de notre ignorance : nous ne savions pas que certains aliments nous allaient tout à fait bien alors que d'autres étaient dangereux pour nous.»

Les Douze Étapes et les Douze Traditions des Outremangeurs Anonymes, page 23

Les promesses

Je viens vous parler des promesses. Il y en a plusieurs qui se sont réalisées. Celles qui me montent sont la crainte des gens et de l'insécurité financière disparaîtront. J'ai passé ruff avec les finances et aujourd'hui en ce 7 mai à la veille de mes 20 ans 1 mois d'abstinence je m'administre très bien. J'économise pour ma retraite, j'ai un budget qui me permet de payer mes choses, prendre soin de ma santé physique en ayant des traitements de physio, dents, etc. Ce budget me permet de me payer des beaux plaisirs tel qu'aller aux Îles en juillet et août avec mon conjoint. Il me permet de faire de belles activités. Tout cela grâce à l'abstinence, la grâce d'avoir ce cadeau privilégié.

Lorsque j'outremangeais, j'étais endettée, je me nourrissais très mal. Aujourd'hui je me fais des belles épiceries, aliments bons pour moi, quel cadeau! Je me sens libre face à la nourriture, j'ai du temps pour faire plein de choses!

Merci OA et merci à vous toutes pour ce service!

Guyline outremangeuse compulsive, heureuse, joyeuse et libre!xxx!